

احتفالاً باليوم العالمي للمرض

جمعية مرضى التصلب العصبي المتعدد تقيم عدداً من الأنشطة والفعاليات بعدن

عن / 14 أكتوبر،
احتفلت جمعية مرضى التصلب العصبي المتعدد في اليمن بيوم مرض التصلب العصبي المتعدد ، يوم أمس الأول من خلال إقامة عدد من الأنشطة المتعددة.

وحسب البرنامج المعد فقد بدأ الحفل بآيات من الذكر الحكيم تلاوة الطالبة صفية الغلابي أعقبها كلمة رئيس الجمعية جياب الغلابي التي دعا فيها المرضى إلى أهمية الاندماج بالمجتمع والتسليم التام بواقعهم الجديد والبناء عليه. على طريق التحول التدريجي من مرحلة التعايش إلى مرحلة التفاعل والإبداع . من جانبهم قدم المرضى فقرة تحدثت فيها مريضتان عن كيفية التعايش مع المرض وتفاعل محيط المريض وتقبلهم لحالته



الطب والحياة

د. مهجت أحمد : الشمة والقنات والتدخين من المسببات الرئيسية لسرطانات الفم واللثة واللسان

الكثير من الناس خاصة الشباب لا يولون أهمية لصحة الفم ، الذي يعد من أهم العناصر في جسم الإنسان ، ويعتبر سور الدفاع الأول الذي يحمي الجسم من دخول الجراثيم والبكتيريا وغيرها.. وهناك الكثير من الناس الذين يهتمون أسنانهم ويتناول الأكلات الضارة كالكاف والشممة والزردة والتدخين وغيرها التي تضر بالصحة كما تسبب بعض الأمراض كسرطانات الفم واللثة والأسنان التي تعتبر من أخطر الأمراض حيث تبلغ الوفيات بسببها سبعة أضعاف الوفيات بسبب غيرها من أنواع السرطانات وللمزيد من المعرفة بخطورة هذه الأمراض التقت صحيفة (14 أكتوبر) الدكتور د. مهجت احمد علي عبده أستاذ مشارك وعميدة كلية طب الأسنان بجامعة عدن فإلى التفاصيل:

عادات سيئة

في البدء أجابت د. مهجت عن سؤالنا حول الأمراض التي يسببها إهمال الفم والأسنان والعادات المضرة بالصحة حيث قالت « تنتشر أمراض الفم بشكل كبير بين متعاطي القنات والشممة والتدخين ، فهذه الأكلات تعد إحدى العوامل المؤثرة التي تسبب سرطان اللسان واللثة وهي من أخطر الأمراض على صحة الإنسان حيث تبلغ الوفيات بسببها سبعة أضعاف الوفيات بسبب غيرها من أنواع السرطانات، كما تسبب الإدمان لدى كثير من مستعملها وباللأخص الأطفال والشباب دون سن العشرين وهي تعد من الأسباب الرئيسية للانخراط في تعاطي المخدرات.

والأطفال الذين يتعاطون الشممة يموتون بسبب تأثير النيكوتين المركز فيها قبل وصولهم سن البلوغ .

ما هي التأثيرات السلبية التي يسببها تعاطي الشممة ومضغ القنات ؟
التدخين ومضغ القنات والشممة تؤثر على كل الناس على حد سواء ولكن الشباب والتدخين هم أكثر عرضة للتأثيرات لأنهم لا يزالون في مرحلة نمو أجسامهم وعقولهم وعادة ما يحصل الشباب على معلومات خاطئة عن السجائر والقنات والشممة من أصدقاء السوء الذين يشجعونهم عليها إذا لم يكن أصدقاؤهم نماذج جيدة ومن الأضرار على المدى القريب التي قد يتسبب بها تعاطي القنات والتدخين والشممة رائحة الفم الكريهة وإصابة العيون والحنجرة والتهيج كما تزداد نقات القلب وارتفاع ضغط الدم أما الأضرار على المدى البعيد التي يتعرض لها الشباب المدخنون فتتضمن مشاكل في التنفس وانخفاض المناعة « زيادة الإصابة بالمرض» وتوسوس الأسنان وأمراض اللثة والسرطان.

العوامل المؤثرة على صحة الفم

ما هي العوامل التي تؤثر في صحة الفم؟
الآفات الضارة مثل « القنات والتدخين والشممة وغيرها تعمل على حدوث سرطانات الفم ، وللأسف الشديد كل هذه العادات الغير طبيعية موجودة في اليمن.
وسرطان الفم نسبة الإصابة به في اليمن عالية نظراً لاستخدامها والقنات المسموم يشكل مفرداً يمكن تخفيض نسبة الإصابة به بالابتعاد عن العوامل المسرطنة « الشممة والقنات والتدخين» والاهتمام بصحة الفم دائماً وزيارة الطبيب المختص بانتظام وعوامل الخطر التي تسبب سرطان الفم هي مضغ القنات والتدخين بكل أنواعه واستخدام الشممة وقلة تناول الفواكه والخضروات ونقص فيتامين أ (A) وعدم الاهتمام بصحة الفم ونظافته

أخطار السجائر

ما أخطار السجائر؟
السجائر خطيرة جداً لأنها تسبب الإدمان لأن الدماغ يتعود عليها ويصبح بحاجة إلى المزيد منها للشعور بنفس التأثير. وتحتوي السجائر على مواد كثيرة وأخطرها النيكوتين والشباب عادة ما يبدؤون بسجارة واحدة قبل الانتقال إلى مرحلة الإدمان لمواد أقوى لذلك فإن النيكوتين يسمى «البوابة إلى المخدرات واستخدام مادة التبغ يعد من أسباب الوفاة حيث يتسبب في حدوث أمراض السرطان والقلب والرئتين.

لقاء وتصوير / أشجان المقطري

ما هو سرطان الفم؟
سرطان الفم هو احد سرطانات الرأس والعنق والذي نسبة الإصابة به عالية في اليمن نظراً لاستخدامهم للقنات والشممة والتدخين كما أن التدخين يزيد كذلك من خطر الإصابة بأنواع أخرى من السرطان بما فيها المسالك البولية والفم والتجويف الأنفي والحنجرة والبلعوم اضافة إلى سرطان الرئة.

علامات الرجولة

يقولون إن التدخين والقنات من علامات الرجولة في اليمن هل هذا صحيح؟
في الكثير من البلدان ينظر للتدخين والسلوكيات الأخرى غير الصحية على أنها من علامات الرجولة وفي مجتمعنا



د. مهجت احمد

أعراض المرض

ما هي أعراض مرض سرطان الفم؟
إن أبرز علامات الإصابة بالمرض السعال ، قصر التنفس، الضعف .. وجود التهاب باللثة وازاحتها إلى الأسفل والتهاب الغشاء المخاطي للفم والتهاب اللسان ما يؤدي إلى ظهور منطقة بيضاء في الغشاء الداخلي للخد ويعتبر هذا عرض ما قبل السرطان leukoplakia.

وكذلك أي تغيرات في لون أو شكل الأغشية المخاطية المبطنة للفم أو اللثة أو اللسان " بيضاء أو حمراء " قرحة مزمنة لم تستجب للعلاج الطبي لفترة شهر أو أكثر من علاجها بالطرق الأولية وأي ورم ينمو داخل الفم والعنق والصوت الأورم المستمر لوقت طويل فقدان الإحساس في اللسان أو المناطق الأخرى من الفم أو وجود ورم في الفم أو ضعف في الأسنان أو ألم مستمر في الفم.

الوقاية الأولية تحتم زيارة الطبيب المختص كل ستة أشهر

عدم الاهتمام بصحة الفم ونظافته من أهم عوامل الخطورة

وجود ورم في الفك وضعف في الأسنان وألم مستمر في الفم من أعراض السرطان

هل القنات منشط ؟

يظن كثير من الناس أن القنات منشط ومريح هل هذا صحيح؟
القنات من ناحية علمية من المنشطات لذا يقلل من الشعور بالتوتر لوقت قصير وقد أثبتت تجارب لمعرفة تأثير المواد الكيميائية الموجودة في القنات على عيش

إلى أن مادة النيكوتين الموجودة في مادة التبغ هي المادة المسؤولة عن الإدمان على التدخين لذا نرى كثيراً من المدخنين على الرغم من علمهم بضرر التدخين لا يقلعون عنه وعندما يصبح الشخص مدمناً لا يصعب التدخين مجرد عادة بل مرضاً.

مضغ القنات هو احد هذه السلوكيات غير الصحية وعلى كل من يقول هذا الكلام أن يسأل نفسه هل إهدار ماله وطاقته وصحته من علامات الرجولة؟ قد يستنتج انه بدلاً من ذلك ستكون علامة الرجولة هي مقاومة الإغراء وعدم التدخين ومضغ القنات وتعاطي الشممة لمجرد أن كل



ب- تجنب استخدام الشممة التي تعد عاملاً أساسياً في نشوء سرطان تجويف الفم في اليمن.
ج- تجنب مضغ القنات وشرب الكحول.
د- تفادي البقاء تحت ضوء الشمس أثناء منتصف النهار عندما تكون أشعة الشمس فوق البنفسجية قوية لأن ذلك يؤدي إلى سرطان الفم.

هـ - استخدام بلسم الشفة (sp 15) للحماية من ضوء الشمس فوق البنفسجي. و- الإكثار من أكل الفواكه والخضروات والأطعمة المشتقة من الحبوب والتقليل من أكل الشحوم (الدهون) واللحوم المصنعة. - زيارة الطبيب المختص كل ستة أشهر.

الاكتشاف المبكر

ما هي الطريقة الصحيحة لاكتشاف المرض مبكراً؟
1 - الفحوصات الدورية المنتظمة للفم والحنجرة من قبل الطبيب المختص.
2- الفحص الذاتي للفم شهرياً بمساعدة المرآة.

وكيف يتم معالجة الأمراض الناتجة عن ذلك ومنها سرطان الفم؟
يتم المعالجة من هذا المرض عن طريق العلاج الجراحي أو الإشعاعي في المراحل المبكرة للورم أو كلاهما. والعلاج الإشعاعي والكيميائي في بقية المراحل.

ختاماً

واختتمت د. مهجت حديثها قائلة «الأضرار الصحية الناتجة عن تعاطي القنات والشممة والتدخين توجب على المجتمع الوقوف أمام هذه الظاهرة والتصدي لها وعدم كل ما شأنه الحد من انتشارها فقد انتشرت على مستوى الشوارع والطرق والمنازل ووسائل النقل والمؤسسات والشركات العامة والخاصة .

الشخص في حالة من المرح لمدة (24) ساعة عقب تناول الجرعة ثم حالة من الخمول فاكتشف أن هذه المادة تشبه مادة الامفيتامين في عملها من حيث تخفيف الخلايا العصبية ما يقلل الشعور بالإجهاد والتعب في الساعات الأولى ولكنها تؤدي إلى القلق والاكتئاب .

أضرار القنات على الصحة والمجتمع
أن كان للقنات أضرار على الصحة والمجتمع هل يجب مكافحة مزارع القنات؟

بالطبع يجب مكافحة مزارع القنات وأماكن بيع الشممة والسجائر لأنها مضرة ومكافحة مزارع القنات لعدة أسباب منها: أن الاستخدام العشوائي والخاطي للمبيدات يؤدي إلى بسبب كوارث كبيرة في صحة الإنسان والبيئة منها مرض السرطان وإن للقنات دوراً في دمار المدرجات الزراعية التي كان اليمن يشتهر بها.

الشممة

ماهي الشممة؟
الشممة عبارة عن أوراق تبغ مجروشة أو مطحونة توضع بين الشفة السفلية والأسنان حيث يمتص النيكوتين عن طريق الأغشية المخاطية المبطنة للفم ويصل إلى الدم والدماغ ويؤثر على أجزاء الجسم المختلفة وتأثير النيكوتين فيها أقوى من السجائر حيث انه يمتص كاملاً من الفم.

وأضافت أن الشممة بأنواعها تحتوي على أوراق التبغ التي تحتوي على أعلى تركيز من النيكوتين السام وتأثيرها على الفم واللسان واللثة خطير جداً ويكون عاملاً مساعداً على دخول الفطريات والبكتيريا والميكروبات بمختلف أنواعها ما يؤدي إلى تقرح اللثة هذا المرض شائع بين مستعملي الشممة.

الوقاية

أ- تجنب التدخين بكل أنواعه .

مدير المجمع الصحي بالقطيع لـ 14 أكتوبر :

افتتحنا قسماً فحس النظر بالكمبيوتر وتغذية الأطفال لأول مرة

نفتقر إلى سيارة إسعاف للحالات الطارئة.. والمحالييل وأفلام الأشعة نشترها من الأسواق



د. نبراس صالح

ليلاً نظراً للأوضاع والأحداث التي تجري بين حين وآخر، ونظراً لأهمية وجود قسم عمليات وطوارئ وبما سيؤديه من عمل جليل في الظروف الطارئة ولهذا يتوجب أخذ هذه المسألة بعين الاعتبار لأهميتها للمواطن.

واحد للأخوة المواطنين في مديرية صيرة أن المجمع الصحي بالقطيع يبذل جهوداً في تقديم خدماته العلاجية والصحية ويطمح نحو الأفضل في ظل إمكانيات أفضل، خاصة وأنه يمتلك في أقسامه أطباء وطبيبات متخصصين مقدرين وممرضات. وفي ختام حديثه أثنى على الدكتور الخضر لصور مدير مكتب الصحة بعدن على تسهيل ظروف العمل والتعاون في إزالة بعض العوائق وكذا مدير مديرية صيرة على تلمسه وزيارته المتواصلة للمجمع والأخ شكري عباد مدير مكتب الصحة بالمديرية على تعاون وتهنية داخل المديرية لتقديم الخدمات الطارئة

بالقطيع يقدم خدماته الصحية والعلاجية مديرية صيرة بالكامل رغم الضغط الكبير للمرضى الوافدين على المجمع العلاج مثل إغلاق مستشفى عدن العام فلدينا نوبتان صباحية ومسائية ويغطي جميع التخصصات من أمراض النساء وأطفال ونساء وولادة وأنف وأذن وحنجرة وأسنان وعيون وصدر وفية أيضاً مركز السبل الوحيد على مستوى المديرية.

الصعوبات

وعن أهم الصعوبات أوضح قائلاً: لا توجد سيارة إسعاف لنقل الحالات الطارئة فمديرية صيرة هي الوحيدة التي نفتقر إلى سيارة إسعاف العلاجات التي تنحصر عليها من المستودعات المركزية للصحة الحكومية ونأمل أن تحل هذه المشكلة من قبل الجهات العليا في السلطة المحلية والصحية بالمديرية والمحافظات إضافة إلى الإسراع في فتح قسم عمليات الطوارئ داخل المديرية لتقديم الخدمات الطارئة

من ذلك هو سد أي فجوة تحدث بين المجمع والسلطة المحلية في مجال الخدمات مثل اعتماد المياه أو المعدات الطبية والعلاجية أو الاحتياجات للمشاريع المهمة وهو بمثابة التدخل السريع باسم السلطة المحلية، ومشاريع المنظمة تتراوح كلفتها بين 10 آلاف دولار إلى 50 ألف دولار، ويتكليف الأخ/ خالد وهي مدير عام مديرية صيرة يتابع من الأخ صلاح زليخي هذه المشاريع القادمة التي ستعود بالمرمود الإيجابي للرفع من العمل العلاجي والطبي وتقديمه للمواطنين وهي وحدة طبية وعلاجية متكاملة + توفير مولد كهربائي (50 كيلو) + جهاز تلفزيوني ملون + أجهزة ضغط، وكذا سيتم توفير مولد كهربائي آخر للعيادة الصحية بالميدان وكذا توفير حاضنات للأطفال لمركز الولادة بكبرى و سيتم توفيرها في آن واحد. وليس مبالغاً إذا قلنا إن المجمع الصحي

(CLINIC) وزاوية المشورة لتغذية الأطفال (YCF CORNER) حيث يقدم نصيحة للأم بكيفية إرضاع طفلها، وهناك قسم آخر تم افتتاحه وهو فحص النظر بالكمبيوتر بمبلغ رمزي 300 ريال بينما في المستوصفات الخاصة يجري بالف ريال ولدنيا عدة مشاريع في إدارة المجمع الصحي لتقديم خدمات أوسع للمواطنين في ظل ارتفاع تكاليف العلاج في المستوصفات الخاصة، التي ترهق المواطن البسيط، وخلال الفترة القليلة المقبلة سيتم تنفيذها بتعاون واهتمام إدارية الخدماتية الصحية بالمديرية ممثلة بالدكتور شكري عباد مدير الخدمات الصحية بالمديرية وكذا الدور الطبي والإجباي الذي يلعبه الأخ صلاح حامد زليخي شخصياً في تواصله مع مشروع منظمة الهجرة الدولية (يمن عطاء) الذي يقدم متحاً بشكل مشاريع خدماتية صيرة، الهدف

ولمعرفة المزيد عن الدور الطبي والعلاجي ومدى مساهمة المجتمع في هذا الجانب وما العوائق التي تعوق وجود قسم للطوارئ بالمجمع والمصاعب التي تواجه العمل الطبي والعلاجي خلال المرحلة الحالية طرحنا عدداً من الأسئلة على طاوله الأخ الدكتور نبراس صالح زعل مدير جمع القطيع الصحي الذي أجاب مشكوراً قائلاً: أولاً أشكر الصحيفة على النزول لتلمس أوضاعنا الصحية وما يقدمه المجمع الصحي بمنطقة القطيع والمناطق الشعبية المجاورة ذات الكثافة السكانية وقال إننا كإدارة صحية للمجمع قمنا بافتتاح قسمين جديدين للصحة والعلاجية لأبناء مديرية صيرة وهما قسم تغذية الأطفال على مستوى المحافظة بشهادة منظمة اليونيسيف الصحية التي دعمت هذا الجانب الذي يتحمل عبء معالجة طرق سوء التغذية عند الأطفال (OTP)